

滋賀県高体連ボート専門部選抜強化合宿 開催要項

1. 目的 県選抜メンバーによる合宿を通して、各選手のモチベーションと技能を高め、全国大会で活躍する力を育成する
2. 主催 滋賀県高体連ローイング専門部
3. 日時 令和6年12月25日(水)～12月27日(金) 2泊3日
4. 集合 令和6年12月25日(水)9:00 滋賀県ローイング協会艇庫(BRC)前集合
5. 会場 関西みらいローイングセンター(滋賀県立琵琶湖漕艇場)
6. 参加費 ¥6,000円
7. 持参物 ユニフォーム、練習着、着替え、参加費、同意書、1日目昼食、その他必要なもの
男子:シングルスカル自艇参加
女子:シングルスカル、ダブルスカル、舵手つきクォドルプルを主催者が用意
選手の技量によって、救命具を各自用意すること
8. 参加者 県内ボート部員(男子16名、女子17名 計33名)
9. 引率者 教諭 栗原(瀬田工業高校)、教諭 和田優希(大津高校)、
教諭 川邊佑輔(膳所高校)、教諭 山崎有紀(彦根東高校)
他県内各校ボート部顧問
10. 宿舎 青年会館アーブしが
滋賀県大津市唐橋町 23-3 TEL: 077-537-2753

11. 日程(予定)

男子

	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
6:00		起床 ランニング・ストレッチ	
7:00		朝食・(リギング)	
9:00	集合・ミーティング (リギングをしておくこと) 乗艇	乗艇練習	乗艇練習
12:00	(各自で昼食)	昼食	昼食後、解散
14:00	講義等		
15:00	乗艇練習	乗艇練習	
18:30	入浴・夕食		
19:30	ミーティング		

女子

	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
6:00		起床 ランニング・ストレッチ	
7:00		朝食・(リギング)	
8:30	集合 リギング後 アップ指導 乗艇練習 1X・2X・4X+	乗艇練習 1X・2X・4X+	乗艇練習 1X・2X・4X+
11:30	講義等	ストレッチ等	ストレッチ等
12:30	昼食		
15:00	乗艇練習	乗艇練習	昼食後、解散
18:30	入浴・夕食		
19:30	ミーティング		

12. 参加選手 別紙の通り